In luglio e agosto, ogni giorno, per il vostro benessere potrete gustare i nostri estratti depurativi, energizzanti o tonificanti.
Le ore migliori per una maggiore efficacia sono quelle del mattino. Frutta, verdura e radici fresche saranno combinate secondo ricette studiate da nutrizionisti esperti. Ecco le nostre proposte...

1. Cocktail depurativo con barbabietola

- 2 carote
- 1/2 barbabietola cruda
- 1 gambo di sedano
- 2 cm di radice di zenzero
- 1/2 limone
- 1/2 arancia

2. Cocktail depurativo per il fegato

- 1 manciata di foglie di tarassaco
- 2 carote
- semi di cardo
- radice di curcuma
- mirtilli
- 1/2 limone sbucciato

3. Succo energizzante braccio di ferro

- 2 carote
- 1 gambi di sedano con le foglie
- 1/2 barbabietola cruda
- 1/2 limone
- 1 manciata abbondante di spinaci

4. Cocktail del buonumore

- 2 gambi di finocchio con foglie e fiori
- 2 carote strofinate con cura, private delle estremità e delle foglie
- 1 gambo di sedano
- 1/2 pera
- 1 cm abbondante di radice di zenzero
- Se si vuole, un goccio di sambuca

5 Arance, carote e ginger

Per tonificare la pelle e allontanare la cellulite, un aiuto per l‘**abbronzatura**:

- 2 carote
- 1 arancia
- 1 mela verde
- 10 gr. di ginger fresco
- qualche foglia di menta fresca!

6 ACE

- Arancia
- Limone
- Carota

7 Tutti frutti

- Mela
- Mirtilli e frutti di bosco
- Anguria
- Prugne o pesche

8 a tuo gusto

scegli tu gli ingredienti tra la frutta e la verdura che ami di più!